ASCAP

ASCAP
Agjencia e Sigurimit të Cilësisë së Arsimit Parauniversitar

MODUL KURRIKULAR

Kurrikula në Bazë Shkolle në Arsimin e Mesëm të Ulët

EDUKIMI SEKSUAL SI AFTËSI PËR JETËN

Koordinator: Edlira Sina, Mimoza Milo

www.ascap.edu.al

2026

MODUL KURRIKULAR

KURRIKULA NË BAZË SHKOLLE NË ARSIMIN E MESËM TË ULËT

"EDUKIMI SEKSUAL SI AFTËSI PËR JETËN"

HYRJE

1.1 Edukimi seksual si dimension edukimi

Edukimi seksual përbën një dimension të rëndësishëm të formimit të individit, pasi lidhet drejtpërdrejt me zhvillimin fizik, emocional, social dhe shëndetësor të nxënësve. Ai nuk duhet kuptuar thjesht si dhënie informacioni biologjik apo shëndetësor, por si një proces edukativ që ndihmon të rinjtë të kuptojnë veten, trupin, emocionet, marrëdhëniet ndërpersonale dhe përgjegjësitë që lidhen me procesin e rritjes. Në moshën e hershme të adoleshencës, veçanërisht rreth moshës 12–13 vjeç, nxënësit përballen me ndryshime të rëndësishme fizike dhe emocionale. Shpesh, mungesa e informacionit të saktë mund të shkaktojë pasiguri, frikë, keqkuptime, paragjykime apo sjellje të papërshtatshme. Për këtë arsye, shkolla ka një rol thelbësor në ofrimin e një mjedisi të sigurt, profesional dhe gjithëpërfshirës, ku nxënësit marrin informacion të saktë, të përshtatur me moshën dhe të bazuar në dije shkencore. Edukimi seksual në shkollë nuk duhet parë si nxitje drejt sjelljeve të parakohshme, por si formë mbrojtjeje, ndërgjegjësimi dhe fuqizimi personal. Ai ndihmon nxënësit të kuptojnë ndryshimet që ndodhin gjatë rritjes, të zhvillojnë një raport të shëndetshëm me trupin dhe emocionet, si dhe të mësojnë të respektojnë veten dhe të tjerët. Në këtë kuptim, edukimi seksual është njëkohësisht edukim shëndetësor, qytetar dhe personal. Ai kontribuon në formimin e nxënësve të vetëdijshëm, të informuar dhe të aftë për të marrë vendime të sigurta e të përgjegjshme.

QËLLIMI I MODULIT

Moduli "Edukimi seksual si aftësi për jetën" synon t'i pajisë nxënësit me njohuri, aftësi dhe qëndrime të nevojshme për të kuptuar zhvillimin e tyre fizik, emocional dhe social. Qëllimi kryesor i tij është të ndihmojë nxënësit të ndërtojnë një raport të shëndetshëm me trupin, identitetin personal, emocionet, kufijtë individualë dhe marrëdhëniet me të tjerët. Ky modul nuk kufizohet vetëm në trajtimin e aspekteve biologjike, por përfshin edhe zhvillimin e aftësive për jetën, si: vetëdija, vetëmbrojtja, komunikimi i shëndetshëm, respekti reciprok, përgjegjësia personale dhe aftësia për të marrë vendime të informuara. Në mënyrë të veçantë, moduli synon:

Së pari, pajisjen e nxënësve me njohuri shkencore mbi ndryshimet fiziologjike gjatë pubertetit, zhvillimin trupor, sistemin riprodhues, higjienën personale dhe rëndësinë e kujdesit për shëndetin fizik.

Së dyti, zhvillimin e aftësive psiko-sociale, të cilat ndihmojnë nxënësit të njohin dhe të menaxhojnë emocionet, të kuptojnë ndryshimet që përjetojnë gjatë rritjes dhe të ndërtojnë marrëdhënie të bazuara në respekt, mirëkuptim dhe komunikim të shëndetshëm.

Së treti, rritjen e ndërgjegjësimit për mbrojtjen dhe sigurinë personale. Nxënësit duhet të aftësohen të dallojnë situata të pasigurta, forma të mundshme abuzimi, presioni apo manipulimi, si dhe të kërkojnë ndihmë te të rriturit e besuar ose institucionet përkatëse.

Së katërti, zhvillimin e aftësisë për të vlerësuar informacionin që vjen nga media, interneti dhe rrjetet sociale. Në një kohë kur nxënësit ekspozohen ndaj informacionit të shumtë dhe shpesh të pafiltruar, është e rëndësishme që ata të mësojnë të dallojnë informacionin e saktë, shkencor dhe të dobishëm nga mitet, stereotipet, dezinformimi apo përmbajtjet e papërshtatshme për moshën.

KONTEKSTI LIGJOR DHE KURRIKULAR

Moduli mbështetet në parimet e Ligjit për Arsimin Parauniversitar dhe në Kornizën Kurrikulare të Shqipërisë. Ai lidhet me zhvillimin e kompetencës personale, kompetencës qytetare dhe kompetencës për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin. Për këtë arsye, edukimi seksual nuk trajtohet si një lëndë e izoluar, por si pjesë e formimit të përgjithshëm të nxënësit. Në kurrikulën shkollore, edukimi seksual konceptohet në kuadër të edukimit shëndetësor dhe synon të zhvillojë te nxënësit njohuri, aftësi, vlera, qëndrime dhe modele sjelljeje të shëndetshme. Ai i ndihmon të rinjtë të bëjnë zgjedhje të informuara dhe të përgjegjshme për jetën e tyre personale, sociale, emocionale dhe shëndetësore.

Për shkak të zhvillimit të teknologjisë dhe përdorimit të gjerë të rrjeteve sociale, fëmijët dhe adoleshentët përballen çdo ditë me informacion të shpejtë, të pafiltruar dhe jo gjithmonë të saktë. Në këtë kontekst, shkolla mbetet institucioni më i rëndësishëm për të garantuar një edukim të sistemuar, të përshtatur me moshën, të mbështetur në parime etike dhe në përgjegjësi pedagogjike. Edukimi seksual ka edhe karakter ndërkurrikular dhe ekstrakurrikular. Ai lidhet me biologjinë, edukimin qytetar, psikologjinë, etikën, edukimin fizik dhe shëndetësor, si dhe me veprimtaritë edukative që zhvillohen jashtë orës së mësimit. Kjo qasje e integruar krijon mundësi që nxënësit të ndërtojnë kuptime të qëndrueshme, të zhvillojnë mendim kritik dhe të formojnë sjellje të përgjegjshme në raport me veten dhe të tjerët.

PIKAT KRYESORE QË TRAJTON MODULI

Një nga synimet kryesore të modulit është transformimi i tabusë në dije. Temat që lidhen me trupin, pubertetin, emocionet dhe marrëdhëniet shpesh shoqërohen me heshtje, paragjykime ose keqkuptime. Për këtë arsye, moduli synon të krijojë një hapësirë të sigurt komunikimi, ku këto tema trajtohen me gjuhë të përshtatshme, me bazë shkencore dhe me ndjeshmëri pedagogjike. Një pikë tjetër e rëndësishme është përgjegjësia institucionale e shkollës. Shkolla duhet të jetë një mjedis i sigurt, edukues dhe mbështetës, ku nxënësit marrin informacion të saktë dhe mësojnë të mbrojnë veten. Ajo shërben si urë lidhëse mes nxënësit, familjes, komunitetit dhe institucioneve mbështetëse. Moduli vendos në qendër mirëqenien e nxënësit. Kjo mirëqenie nuk lidhet vetëm me shëndetin fizik, por edhe me zhvillimin emocional, social dhe moral. Kujdesi për trupin, njohja e emocioneve, respektimi i vetes dhe i të tjerëve, si dhe ndërtimi i marrëdhënieve të sigurta janë elemente të pandashme të zhvillimit të shëndetshëm. Grupi i synuar i modulit janë nxënësit e moshës 12–13 vjeç, përkatësisht klasat VI–VII. Kohëzgjatja e sugjeruar është 36 orë mësimore, të cilat mund të zhvillohen si pjesë e kurrikulës me zgjedhje.

VËSHTIRËSITË QË SHOQËROJNË EDUKIMIN SEKSUAL

Edukimi seksual, për shkak të natyrës së ndjeshme të tematikës, përballet me një sërë vështirësish në konceptim, planifikim dhe zbatim. Këto vështirësi lidhen me tabutë kulturore, paragjykimet, mungesën e formimit të specializuar, pasiguritë profesionale dhe ndikimin e burimeve të pasigurta të informacionit. Një nga vështirësitë lidhet me kurrikulën lëndore. Hartuesit e kurrikulës janë pjesë e një konteksti kulturor dhe mund të ndikohen nga dilemat, hezitimet ose kufizimet që shoqërojnë trajtimin e edukimit seksual. Kjo mund të ndikojë në përzgjedhjen e përmbajtjeve, në thellësinë e trajtimit dhe në mënyrën e integrimit të tyre në procesin mësimor. Një vështirësi tjetër lidhet me tekstet shkollore. Autorët e teksteve, edhe pse mbështeten në kërkesat e kurrikulës, mund të ndikohen nga formimi personal, profesional dhe kulturor. Për pasojë, tekstet mund të jenë ndonjëherë të përgjithshme, të kufizuara ose jo plotësisht të përshtatura me nevojat reale të nxënësve. Mësuesit dhe edukatorët kanë rol vendimtar në cilësinë e zbatimit të edukimit seksual. Kur mungon trajnimi i specializuar, mësuesit mund të shmangin tema të caktuara, t'i trajtojnë ato në mënyrë sipërfaqësore ose, pa dashje, të përcjellin stereotipe dhe paragjykime. Për këtë arsye, formimi profesional i mësuesve është kusht i rëndësishëm për zbatimin me cilësi të modulit. Konteksti kulturor ndikon gjithashtu në mënyrën se si perceptohet dhe pranohet edukimi seksual. Në disa

mjedise, ky kontekst mund të jetë mbështetës dhe emancipues; në të tjera, mund të jetë kufizues dhe paragjykues. Prandaj, trajtimi i kësaj teme kërkon kujdes, maturi dhe bashkëpunim me familjen dhe komunitetin. Një sfidë e veçantë lidhet me mediat dhe rrjetet sociale. Të rinjtë marrin shpesh informacion nga burime të ndryshme digjitale, të cilat nuk janë gjithmonë të sakta, të verifikuara apo të përshtatshme për moshën. Media mund të krijojë keqkuptime, pritshmëri jorealiste dhe modele të gabuara për trupin, marrëdhëniet dhe seksualitetin. Për këtë arsye, shkolla duhet të ndihmojë nxënësit të zhvillojnë mendim kritik dhe aftësi për të vlerësuar informacionin. Shkolla përbën një nga mjediset më të përshtatshme për zhvillimin e edukimit seksual, të konceptuar si pjesë e edukimit shëndetësor dhe e formimit të përgjithshëm të nxënësit. Ajo nuk është vetëm vendi ku transmetohen njohuri, por edhe një hapësirë sociale, psikologjike dhe edukative, ku fëmijët dhe të rinjtë ndërtojnë identitetin, zhvillojnë qëndrime, formojnë sjellje dhe mësojnë të ndërveprojnë me të tjerët. Në këtë kuptim, shkolla mund të konsiderohet si një "habitat natyror" për edukimin seksual, sepse aty nxënësit përjetojnë përditshmërisht marrëdhënie me bashkëmoshatarët, mësuesit, edukatorët dhe figura të tjera mbështetëse. Përmes këtyre ndërveprimeve, ata mësojnë të njohin kufijtë personalë dhe socialë, të respektojnë veten dhe të tjerët, si dhe të formojnë qëndrime të shëndetshme ndaj trupit, higjienës, marrëdhënieve dhe përgjegjësive personale. Ndryshe nga burimet e rastësishme të informacionit, si media, rrjetet sociale apo komunikimi informal mes bashkëmoshatarëve, shkolla ofron një mjedis të strukturuar, të qëllimshëm dhe të kontrolluar pedagogjikisht. Në këtë hapësirë, edukimi seksual mund të trajtohet në mënyrë shkencore, të përshtatur me moshën dhe në përputhje me nevojat zhvillimore të nxënësve. Shkolla ka disa përparësi thelbësore në përmbushjen e këtij roli.

Së pari, ajo është një institucion i mirëstrukturuar, ku procesi mësimor organizohet mbi bazën e kurrikulës zyrtare dhe të kurrikulës me bazë shkolle. Kjo mundëson që njohuritë të jepen në mënyrë të shkallëzuar, të qëndrueshme dhe koherente.

Së dyti, shkolla ka përgjegjësi institucionale për zhvillimin e gjithanshëm të nxënësve. Edukimi seksual, në këtë kuadër, nuk kufizohet vetëm në informacionin biologjik, por lidhet me zhvillimin emocional, social dhe qytetar të nxënësit.

Së treti, shkolla disponon personel të përgatitur për procesin edukativ. Mësuesit, edukatorët, psikologët shkollorë dhe strukturat mbështetëse kanë rol të rëndësishëm në trajtimin e temave të ndjeshme që lidhen me edukimin seksual dhe shëndetësor.

Së katërti, shkolla ka mundësi ta përshtatë edukimin seksual me moshën dhe zhvillimin e nxënësve. Temat që lidhen me trupin, higjienën, pubertetin, marrëdhëniet ndërpersonale,

kufijtë personalë, përgjegjësinë dhe shëndetin mund të trajtohen gradualisht, duke respektuar ndjeshmërinë dhe nivelin e zhvillimit fizik, emocional, njohës dhe social të nxënësve.

Së pesti, shkolla është një mjedis fizik dhe social i kontrolluar publikisht. Ajo mund të promovojë praktika të shëndetshme përmes rregullave dhe veprimtarive konkrete që lidhen me higjienën, kujdesin për trupin, përdorimin e ambienteve të sigurta dhe ruajtjen e shëndetit. Një tjetër përparësi e shkollës është ndikimi i saj në familje dhe komunitet. Njohuritë dhe qëndrimet që nxënësit fitojnë në shkollë shpesh përcillen edhe në familje, duke ndikuar në ndërgjegjësimin e prindërve dhe të komunitetit. Edukimi seksual dhe shëndetësor mund të fillojë që në moshat e hershme shkollore, në përputhje me zhvillimin e fëmijëve. Në arsimin fillor, ku sjelljet dhe zakonet janë ende në formim, ndërhyrjet edukative kanë ndikim të veçantë. Ato mund të realizohen përmes metodave të thjeshta dhe konkrete, si demonstrimet, ilustrimet, lojërat edukative, shembujt praktikë dhe veprimtaritë ndërvepruese. Në aspektin kurrikular, edukimi seksual lidhet drejtpërdrejt me kompetencat kyç të Kornizës Kurrikulare të arsimit parauniversitar në Shqipëri. Ai është i pranishëm në mënyrë të drejtpërdrejtë ose të tërthortë në kompetencën e komunikimit, të menduarit, të mësuarit për të nxënë, kompetencën personale, qytetare, digjitale, si dhe në kompetencën për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin. Megjithatë, tri kompetenca kanë lidhje më të drejtpërdrejtë me edukimin seksual: kompetenca personale, kompetenca për jetën, sipërmarrjen dhe mjedisin, si dhe kompetenca qytetare. Përmes tyre, edukimi seksual nuk trajtohet vetëm si njohuri mbi trupin dhe shëndetin, por si proces formues që lidhet me vetënjohjen, përgjegjësinë, respektin, barazinë, dinjitetin njerëzor dhe qytetarinë aktive. Për këto arsye, shkolla mbetet një hapësirë thelbësore për zhvillimin e edukimit seksual dhe shëndetësor.

Edukimi seksual në shkollë: qasje ndërdisiplinore dhe formim për jetën

Ndërtimi i një programi për edukimin seksual

Ndërtimi i një programi për edukimin seksual kërkon pranimin e faktit se kjo fushë nuk mund të trajtohet në mënyrë të ngushtë, të pjesshme apo vetëm biologjike. Ajo kërkon një qasje të gjerë, ndërdisiplinore dhe të ndjeshme ndaj moshës, kulturës, zhvillimit psikologjik dhe realitetit social të nxënësve. Një program i tillë duhet të mbështetet në disa arsyetime themelore. **Së pari,** njohuritë rreth seksit dhe seksualitetit përbëjnë interes të rëndësishëm për individin, sepse lidhen me trupin, identitetin, zhvillimin personal, marrëdhëniet, shëndetin, vetëvlerësimin dhe mënyrën se si njeriu e kupton veten në raport me të tjerët. Që në fazat e hershme të zhvillimit, fëmijët dhe të rinjtë bëhen të vetëdijshëm për trupin, ndryshimet që ndodhin gjatë rritjes dhe dallimet midis individëve. Ky interes është pjesë e natyrshme e

zhvillimit njerëzor dhe duhet të trajtohet me seriozitet, kujdes dhe përgjegjësi. Për këtë arsye, shkolla duhet të ofrojë informacion të saktë, të përshtatur me moshën dhe të vendosur në një kornizë edukative, shkencore dhe etike. **Së dyti,** seksi dhe seksualiteti nuk mund të kuptohen vetëm si çështje biologjike. Ato përfshijnë dimensione fizike, psikologjike, emocionale, sociale, kulturore, morale dhe qytetare. Për këtë arsye, edukimi seksual nuk duhet të kufizohet vetëm në njohuri mbi organet riprodhuese, pubertetin apo proceset biologjike. Kjo e bën edukimin seksual një fushë ndërkurrikulare, ku ndërthuren biologjia, edukimi qytetar, edukimi shëndetësor, psikologjia, etika dhe edukimi mediatik.

Dimensioni fizik, personal dhe shoqëror i edukimit seksual

Trajtimi i dimensionit fizik është i domosdoshëm, sepse nxënësit përjetojnë ndryshime trupore që ndikojnë në mënyrën se si e shohin veten, si ndihen dhe si ndërveprojnë me të tjerët. Puberteti, zhvillimi hormonal, higjiena personale, pjekuria seksuale dhe shëndeti riprodhues janë tema që kërkojnë shpjegim të qartë, shkencor dhe të përshtatur me moshën. Kur këto ndryshime nuk shpjegohen në mënyrë të saktë, ato mund të krijojnë pasiguri, turp, frikë, keqkuptime dhe mite. Edukimi seksual i ndihmon nxënësit të kuptojnë se zhvillimi trupor është proces normal dhe i ndryshëm nga individi në individ. Ai ndihmon gjithashtu në ndërtimin e një marrëdhënieje të shëndetshme me trupin dhe në shmangien e paragjykimeve apo krahasimeve të dëmshme. Edukimi seksual lidhet edhe me mënyrën se si individi e percepton trupin dhe ndërton identitetin personal. Gjatë adoleshencës, nxënësit janë veçanërisht të ndjeshëm ndaj imazhit trupor, pranimit nga të tjerët, krahasimit me bashkëmoshatarët dhe pritshmërive sociale. Për këtë arsye, edukimi seksual duhet të trajtojë jo vetëm trupin si fakt biologjik, por edhe trupin si përvojë personale dhe sociale. Nxënësit duhet të ndihmohen të kuptojnë se vlera e individit nuk përcaktohet nga pamja fizike, stereotipet gjinore apo modelet që prodhohen nga media dhe rrjetet sociale. Në këtë dimension, edukimi seksual ndihmon në zhvillimin e vetëvlerësimit, pranimit të vetes, respektit për dallimet dhe aftësisë për të mos iu nënshtruar presioneve të dëmshme shoqërore. Një tjetër dimension i rëndësishëm është marrëdhënia e individit me veten dhe me të tjerët. Edukimi seksual nuk ka të bëjë vetëm me njohjen e trupit, por edhe me aftësinë për të komunikuar, për të vendosur kufij, për të respektuar kufijtë e tjetrit, për të kuptuar emocionet dhe për të ndërtuar marrëdhënie të shëndetshme.

Seksualiteti si dimension biologjik, kulturor, shoqëror dhe edukativ

Seksi dhe seksualiteti nuk mund të kuptohen vetëm si dimensione biologjike apo fizike. Ato lidhen edhe me përvoja emocionale, shpirtërore, kulturore dhe shoqërore. Për shumë individë

dhe komunitete, seksualiteti lidhet me dashurinë, intimitetin, besimin, përgjegjësinë, përkushtimin dhe mënyrën se si njeriu ndërton marrëdhënie me tjetrin. Për këtë arsye, edukimi seksual në shkollë nuk duhet të kufizohet vetëm në dhënien e njohurive mbi trupin, por duhet të ndihmojë nxënësit të kuptojnë edhe vlerat, normat, përgjegjësitë dhe zgjedhjet personale që lidhen me këtë fushë. Shkolla nuk ka si qëllim të imponojë një model të vetëm moral apo kulturor mbi seksualitetin. Përkundrazi, ajo duhet të krijojë një hapësirë të sigurt ku nxënësit të reflektojnë, të kuptojnë dallimet dhe të zhvillojnë mendim kritik. Detyra e saj është të promovojë respektin, dinjitetin, përgjegjësinë dhe komunikimin e shëndetshëm. Edukimi seksual duhet t'i ndihmojë nxënësit të dallojnë ndërmjet informacionit shkencor, vlerave personale, normave shoqërore dhe zgjedhjeve individuale, pa i gjykuar, turpëruar apo frikësuar. Seksi është fakt biologjik, por mënyra se si shoqëritë flasin për të, e interpretojnë dhe e rregullojnë atë është thellësisht kulturore. Kultura të ndryshme kanë norma, ndalesa, pritshmëri dhe mënyra të ndryshme komunikimi rreth seksualitetit. Edhe brenda së njëjtës kulturë, mund të ketë dallime midis familjeve, brezave, komuniteteve dhe grupeve shoqërore. Për këtë arsye, edukimi seksual duhet të jetë i ndjeshëm ndaj kontekstit kulturor ku zhvillohet, por pa hequr dorë nga saktësia shkencore, të drejtat e fëmijës, barazia, dinjiteti dhe mbrojtja e shëndetit. Të flasësh për seksualitetin në shkollë nuk do të thotë të cenosh familjen apo kulturën. Përkundrazi, do të thotë të krijosh një hapësirë të përgjegjshme, të matur dhe pedagogjikisht të sigurt, ku nxënësit marrin informacion të saktë dhe të përshtatur me moshën. Heshtja nuk e zhduk interesin e të rinjve për këto çështje; shpesh ajo i shtyn ata drejt burimeve të pasigurta, të pasakta ose të dëmshme. Prandaj, shkolla duhet të ndërtojë një gjuhë të qartë, të përshtatshme dhe jo sensacionale për trajtimin e kësaj fushe. Një aspekt i rëndësishëm i edukimit seksual është dallimi dhe lidhja ndërmjet koncepteve të seksit dhe gjinisë. Seksi lidhet kryesisht me karakteristikat biologjike të individit, ndërsa gjinia lidhet me rolet, pritshmëritë, normat dhe kuptimet shoqërore që kultura të ndryshme ndërtojnë mbi të qenit vajzë, djalë, grua apo burrë. Këto dy koncepte duhen dalluar për të shmangur keqkuptimet, por edhe duhen trajtuar së bashku, sepse përvoja njerëzore nuk është vetëm biologjike dhe as vetëm sociale. Mënyra se si shoqëria i trajton vajzat dhe djemtë ndikon në vetëvlerësimin, mundësitë, sjelljet dhe pritshmëritë e tyre. Jo çdo dallim biologjik duhet të shndërrohet në pabarazi sociale dhe jo çdo normë shoqërore duhet të paraqitet si e natyrshme apo e pandryshueshme. Një nxënës që kupton ndikimin e normave gjinore dhe shoqërore është më i aftë të ndërtojë marrëdhënie të barabarta, të respektojë kufijtë e tjetrit dhe të marrë vendime të përgjegjshme. Çdo shoqëri ka rregulla, norma dhe pritshmëri që drejtojnë sjelljet seksuale. Këto rregulla ndryshojnë nga një kulturë në tjetrën, por edhe brenda së njëjtës

kulturë. Disa çështje mund të konsiderohen të pranueshme në një komunitet dhe të papranueshme në një tjetër. Po ashtu, breza të ndryshëm mund të kenë qëndrime të ndryshme për të njëjtat tema.

Pse nxënësit duhet të kenë edukim seksual në shkollë?

Shkolla, si institucion edukativ, ka detyrimin të mos e lërë këtë dimension të formimit të nxënësit në dorë të rastësisë, keqinformimit, stereotipeve apo burimeve të pakontrolluara. Në thelb, i gjithë sistemi i shkollimit synon formimin e aftësive për jetën. Këto aftësi nuk zhvillohen vetëm përmes një lënde të veçantë, por përmes të gjitha fushave të të nxënit. Matematika, shkencat, gjuha, letërsia, historia, biologjia dhe edukimi qytetar, përveç njohurive specifike, kontribuojnë në zhvillimin e mendimit kritik, komunikimit, vetërespektit, vendimmarrjes, përgjegjësisë dhe aftësisë për të jetuar në mënyrë aktive e të ndërgjegjshme. Nëse shkolla synon të formojë nxënësin në tërësinë e dijes, ajo ka edhe misionin ta formojë atë në pikëpamjen e dijes seksuale dhe shëndetësore. Përmes edukimit seksual, nxënësit fitojnë njohuri të sakta dhe gjithëpërfshirëse për zhvillimin fizik, shëndetin seksual dhe riprodhues, aspektet gjinore, të drejtën për informim, si dhe për çështje të rëndësishme të shëndetit publik, përfshirë infeksionet seksualisht të transmetueshme dhe HIV/AIDS-in. Edukimi seksual u mundëson nxënësve të zhvillojnë aftësi praktike dhe sociale, si komunikimi, empatia, dëgjimi aktiv, zgjidhja e problemeve, mendimi kritik dhe vendimmarrja e informuar. Një funksion tjetër i rëndësishëm i edukimit seksual është ndërgjegjësimi i nxënësve për të drejtat e tyre: të drejtën për informim, mbrojtje, dinjitet, siguri dhe mbështetje. Ata aftësohen të bashkëpunojnë me të tjerët dhe të kontribuojnë në krijimin e një mjedisi të dashur, mbështetës dhe mbrojtës brenda dhe jashtë shkollës.

Koherenca ndërmjet nxënësve, mësuesve dhe prindërve në edukimin seksual

Përmbushja e edukimit seksual në shkollë kërkon bashkëpunim dhe koherencë ndërmjet tre aktorëve kryesorë: nxënësve, mësuesve dhe prindërve. Kur nxënësi merr informacion të harmonizuar nga shkolla, familja dhe komuniteti, ky edukim bëhet më i qëndrueshëm, më i pranueshëm dhe më efektiv. Hartimi i programit lëndor “Aftësimi për jetën dhe edukimi seksual” duhet të mbështetet në dokumentet themelore të arsimit parauniversitar, si Korniza Kurrikulare, Kurrikula Bërthamë, plani mësimor i arsimit bazë, udhëzuesit kurrikularë dhe materialet në ndihmë të mësuesve e prindërve. Këto dokumente sigurojnë që programi të jetë në përputhje me qëllimet e arsimit, kompetencat kyç dhe nevojat zhvillimore të nxënësve. Njëkohësisht, ato i japin shkollës hapësirën e nevojshme për ta përshtatur programin me kontekstin konkret shkollor, social dhe kulturor. Programi është ndërtuar mbi gjashtë pista

kryesore, të cilat përfaqësojnë dimensionet më të rëndësishme të edukimit seksual dhe shëndetësor. Pista e parë lidhet me **marrëdhëniet seksuale**, të kuptuara në kontekstin më të gjerë të marrëdhënieve njerëzore. Kjo fushë nuk trajton vetëm aspektin biologjik, por edhe atë emocional, etik, social dhe shëndetësor. Nxënësit duhet të kuptojnë se marrëdhëniet e shëndetshme ndërtohen mbi respektin, komunikimin, besimin, barazinë, përgjegjësinë dhe kujdesin për veten e për tjetrin. Pista e dytë trajton **vlerat, bindjet, besimet dhe opinionet** që lidhen me sjelljet seksuale. Qëllimi nuk është imponimi i një sistemi të vetëm vlerash, por zhvillimi i aftësisë për të reflektuar, krahasuar dhe menduar në mënyrë kritike. Nxënësit duhet të kuptojnë se bindjet personale dhe kulturore ndikojnë në sjellje dhe vendimmarrje, por respekti për dinjitetin, sigurinë dhe të drejtat e individit mbetet parim themelor. Pista e tretë lidhet me **kulturën dhe kontekstin social** ku zhvillohet, frenohet ose promovohet dija rreth seksit. Kultura mund të ofrojë mbështetje dhe orientim, por mund të prodhojë edhe tabu, heshtje, stereotipe dhe keqkuptime. Pista e katërt përqendrohet te **zhvillimi njerëzor bio-fiziologjik**, duke trajtuar ndryshimet që ndodhin gjatë rritjes, pubertetin, zhvillimin hormonal, higjienën personale, pjekurinë seksuale dhe shëndetin riprodhues. Kjo fushë u jep nxënësve njohuri të sakta për trupin e tyre dhe i ndihmon të shmangin frikën, turpin, pasigurinë dhe keqkuptimet. Pista e pestë trajton **sjelljet seksuale dhe repertorin sjellor individual e komunitar**. Nxënësit duhet të aftësohen të dallojnë sjelljet e sigurta nga ato të rrezikshme, të kuptojnë ndikimin e presionit të grupit, medias dhe normave kulturore, si dhe të zhvillojnë aftësi për të thënë "jo", për të kërkuar ndihmë dhe për të marrë vendime të përgjegjshme. Pista e gjashtë lidhet me **shëndetin seksual dhe riprodhues**, si pjesë e shëndetit të përgjithshëm të individit. Ajo përfshin kujdesin ndaj trupit, higjienën, parandalimin e sëmundjeve seksualisht të transmetueshme, përfshirë HIV/AIDS-in, të drejtën për informim dhe mbështetje, si dhe përgjegjësinë në marrëdhënie. Në kontekstin shkollor, kjo duhet të trajtohet me kujdes, duke theksuar mirëqenien, dinjitetin, shëndetin dhe të drejtat e individit. Zbatimi i këtyre pistave kërkon bashkëpunim të vazhdueshëm ndërmjet nxënësve, mësuesve dhe prindërve. Nxënësi është në qendër të procesit; mësuesi udhëheq në mënyrë profesionale dhe krijon klimë besimi; ndërsa prindi e mbështet dhe e përforcon edukimin në jetën familjare. Koherenca mes tyre nuk nënkupton mendim të njëjtë për çdo çështje, por respekt për rolet, komunikim të hapur dhe qëllim të përbashkët: mirëqenien, sigurinë dhe zhvillimin e shëndetshëm të nxënësit.

MODUL KURRIKULAR PRAKTIK ME BAZË SHKOLLE

“Aftësimi për jetën dhe edukimi seksual”

Grup-mosha: 12–13 vjeç

Klasa: VI–VII

Fusha: Edukim shëndetësor / Aftësim për jetën / Edukim qytetar

Qasja: Kurrikulare, ndërkurrikulare dhe ekstrakurrikulare

1. Qëllimi i modulit

Qëllimi i këtij moduli është pajisja e nxënësve të moshës 12–13 vjeç me njohuri të sakta, shkencore dhe të përshtatura për moshën mbi ndryshimet fizike, emocionale dhe sociale që ndodhin gjatë pubertetit. Moduli synon gjithashtu zhvillimin e aftësive për të komunikuar në mënyrë të sigurt, të qartë dhe të përgjegjshme rreth shëndetit, trupit, kufijve personalë dhe marrëdhënieve ndërpersonale. Në qendër të modulit qëndron ndërtimi i një sistemi vlerash që mbështetet te respekti për veten dhe të tjerët, pëlqimi, përgjegjshmëria, kujdesi për shëndetin dhe mbrojtja e dinjitetit personal. Për këtë grup-moshë, edukimi seksual duhet të trajtohet në mënyrë të kujdesshme, jo sensacionale, shkencore dhe pedagogjikisht të përshtatur, duke kaluar nga argumentimi teorik “pse është i nevojshëm edukimi seksual” drejt veprimeve konkrete “çfarë mësohet” dhe “si mësohet” në shkollë. Ky modul ka karakter praktik dhe mund të zhvillohet si pjesë e kurrikulës me bazë shkolle, duke u përshtatur me realitetin social, kulturor dhe edukativ të komunitetit ku ndodhet shkolla.

2. Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave

Në përfundim të këtij moduli, nxënësi pritet të jetë në gjendje:

- të identifikojë ndryshimet fizike, emocionale dhe sociale që ndodhin gjatë pubertetit;
- të përshkruajë në mënyrë të thjeshtë dhe shkencore funksionet bazë të sistemit riprodhues mashkullor dhe femëror;
- të dallojë ndryshimet normale të zhvillimit nga mitet, keqkuptimet ose informacionet e pasakta;
- të analizojë ndikimin e stereotipeve gjinore, medias dhe internetit në mënyrën se si të rinjtë perceptojnë trupin, veten dhe marrëdhëniet;
- të praktikojë aftësi të komunikimit asertiv për të shprehur mendimin, për të vendosur kufij personalë dhe për të thënë “jo” në situata presioni;
- të kuptojë rëndësinë e pëlqimit, respektit dhe kufijve personalë në marrëdhëniet me të tjerët;

- të vlerësojë rëndësinë e higjienës personale gjatë pubertetit dhe të kujdesit për shëndetin riprodhues;
- të identifikojë burime të sigurta informacioni dhe persona të besuar ku mund të kërkojë ndihmë;
- të demonstrojë qëndrime respektuese ndaj vetes, bashkëmoshatarëve dhe diversitetit individual.

3. Shpërndarja e përmbajtjes sipas tematikave

Tematikat	Temat e sugjeruara:	Metodologjia e sugjeruar:
1. Zhvillimi njerëzor	✓ ***Puberteti***: Çfarë po ndodh me trupin tim? ✓ Ndryshimet fizike, emocionale dhe sociale gjatë adoleshencës së hershme. ✓ Sistemi riprodhues mashkullor dhe femëror: njohuri bazë. ✓ Ndryshimet individuale në ritmin e zhvillimit.	✓ përdorimi i diagramave shkencore; ✓ shpjegim i drejtuar nga mësuesi; ✓ "kutia e pyetjeve anonime"; ✓ punë në grupe të vogla; ✓ pyetje-përgjigje me gjuhë të përshtatur për moshën.
2. Sjelljet, ndjenjat dhe marrëdhëniet në adoleshencë	✓ Ndjenjat dhe tërheqja në adoleshencë. ✓ Miqësia dhe dashuria: dallime dhe ngjashmëri. ✓ Emocionet e reja dhe menaxhimi i tyre. ✓ Presioni i bashkëmoshatarëve dhe vendimmarrja personale.	✓ analizë rasti; ✓ diskutim i drejtuar në grup; ✓ situata problemore; ✓ reflektim individual; ✓ hartë konceptesh për "miqësinë", "respektin", "besimin" dhe "përgjegjësinë".
3:Marrëdhëniet, kufijtë personalë dhe pëlqimi	✓ Kufijtë personalë: trupi im, hapësira ime, vendimi im. ✓ Prekjet e sigurta dhe të pasigurta. ✓ Kuptimi i pëlqimit. ✓ Si të them "jo" dhe si të kërkoj ndihmë?	✓ lojë me role; ✓ ushtrime për komunikimin asertiv; ✓ analizë situatash të përditshme; ✓ diskutim mbi "çfarë më bën të ndihem i/e sigurt?";

	✓ Të rriturit e besuar dhe rrjetet mbështetëse.	✓ krijimi i listës së personave të besuar.
4. Kultura, media dhe interneti	✓ Dekodimi i mesazheve të medias dhe internetit. ✓ Si ndikojnë reklamat, rrjetet sociale dhe videot në imazhin për trupin? ✓ Sfidimi i miteve, tabuve dhe keqinformimit. ✓ Siguria online dhe privatësia. ✓ Çfarë duhet dhe nuk duhet ndarë në internet?	✓ analizë e reklamave, imazheve ose videove të përzgjedhura me kujdes; ✓ diskutim mbi mesazhet e fshehura në media; ✓ punë në grupe për identifikimin e miteve; ✓ fletë pune për sigurinë online; ✓ krijimi i posterave ndërgjegjësues.
5. Vlerat, besimet dhe integriteti personal	✓ Respekti për veten dhe për të tjerët. ✓ Diversiteti individual dhe pranimi i dallimeve. ✓ Integriteti personal dhe përgjegjësia. ✓ Vlerat familjare, shoqërore dhe personale. ✓ Si marrim vendime të mira?	✓ debat me argumente; ✓ diskutim etik mbi situata konkrete; ✓ punë individuale reflektuese; ✓ "pema e vlerave"; ✓ shkrim i shkurtër reflektues: "Çfarë do të thotë të respektoj veten?"
6. Shëndeti, higjiena dhe siguria	✓ Higjiena personale gjatë pubertetit. ✓ Kujdesi për trupin dhe shëndetin riprodhues. ✓ Burimet e sigurta të informacionit shëndetësor. ✓ Kur dhe ku duhet të kërkoj ndihmë? ✓ Roli i mjekut, psikologut, prindit dhe mësuesit.	✓ demonstrime praktike për higjienën; ✓ fletëpalosje informuese; ✓ punë në çift ose në grup; ✓ pyetje anonime; ✓ takim me psikologun shkollor ose specialist shëndeti, kur është e mundur.

4. Metodologjia e implementimit

Zbatimi i modulit **"Aftësimi për jetën dhe edukimi seksual"** për moshën 12–13 vjeç kërkon një metodologji të kujdesshme, të ndjeshme dhe të përshtatur me zhvillimin emocional, social dhe njohës të nxënësve. Kjo grup-moshë ndodhet në një fazë delikate të rritjes, ku ndryshimet trupore, emocionet e reja, nevoja për pranim nga bashkëmoshatarët dhe ndjeshmëria ndaj gjykimit janë shumë të pranishme. Për këtë arsye, metodologjia e përdorur nuk duhet të jetë imponuese, moralizuese apo ekspozuese. Ajo duhet të krijojë siguri, besim, distancë pedagogjike dhe mundësi për pjesëmarrje pa cenuar privatësinë e nxënësit.

Metoda e distancimit

Një nga qasjet më të përshtatshme për këtë moshë është **metoda e distancimit**. Kjo metodë nënkupton që diskutimi të mos zhvillohet drejtpërdrejt mbi përvojat personale të nxënësve, por mbi situata të ndërtuara, personazhe imagjinarë ose raste të përgjithshme.

Në vend që mësuesi të pyesë: **"Çfarë do të bënit ju në këtë situatë?"**, mund të përdorë formulime të tilla si: **"Si mendoni se duhet të veprojë Ana nëse ndihet në siklet nga një koment i shokëve?"** ose **"Çfarë mund të bëjë Arbeni nëse nuk dëshiron të marrë pjesë në një bisedë që e bën të ndihet keq?"** Kjo mënyrë komunikimi ul ankthin, shmang ekspozimin personal dhe i lejon nxënësit të analizojnë situata të ndjeshme pa u ndier të gjykuar. Metoda e distancimit është veçanërisht e dobishme për tema si puberteti, kufijtë personalë, presioni i bashkëmoshatarëve, pëlqimi, siguria online, stereotipet gjinore dhe kërkimi i ndihmës. Përmes kësaj metode, nxënësit mësojnë të reflektojnë, të argumentojnë, të marrin vendime dhe të propozojnë zgjidhje, pa pasur nevojë të tregojnë përvoja personale. Kështu, ruhet privatësia, ndërsa zhvillohen aftësitë e mendimit kritik dhe të vendimmarrjes.

Përdorimi i rasteve pedagogjike

Rastet pedagogjike janë situata të shkurtra, të ndërtuara nga mësuesi, që paraqesin një dilemë ose problem të lidhur me temën e mësimit. Ato duhet të jenë të thjeshta, të besueshme, të përshtatshme për moshën dhe të mos përmbajnë detaje të panevojshme apo shqetësuese. Shembuj rastesh pedagogjike:

Rasti 1: Ana ka filluar të ndihet në siklet për ndryshimet në trupin e saj. Disa shoqe bëjnë komente për pamjen e saj. Si mund ta mbështesin shoqet Anën? Çfarë mund të bëjë Ana?

Rasti 2: Arbeni merr një mesazh në internet nga dikush që nuk e njeh dhe i kërkohet të dërgojë të dhëna personale. Çfarë duhet të bëjë Arbeni? Kujt mund t'i drejtohet?

Rasti 3: Një grup nxënësish qeshin me një shok sepse ai po zhvillohet më ngadalë se të tjerët. Si duhet të reagojë klasa? Çfarë roli ka mësuesi?

Këto raste krijojnë mundësi për diskutim, analizë dhe ndërtim të zgjidhjeve të sigurta, pa e vendosur asnjë nxënës në qendër të vëmendjes.

Kutia e pyetjeve anonime

Një teknikë shumë e dobishme në këtë modul është **kutia e pyetjeve anonime**. Ajo krijon një hapësirë të sigurt ku nxënësit mund të shprehin pa emër pyetje, paqartësi ose shqetësime që lidhen me temat e trajtuara. Kutia mund të vendoset në klasë gjatë gjithë javës ose gjatë periudhës kur zhvillohet moduli. Nxënësit mund të shkruajnë pyetjet e tyre në fletë të vogla dhe t'i hedhin në kuti pa vendosur emrin. Në fund të çdo ore, ose në një moment të caktuar të javës, mësuesi përzgjedh pyetjet dhe i trajton në mënyrë të përgjithshme, shkencore dhe të përshtatur me moshën. Kjo metodë ka disa përparësi:

- u jep zë nxënësve që kanë turp të pyesin hapur;
- ndihmon mësuesin të kuptojë nevojat reale të klasës;
- ul rrezikun e talljes ose gjykimit;
- krijon kulturë komunikimi të hapur dhe të sigurt;
- ndihmon në korrigjimin e miteve dhe keqinformimeve.

Mësuesi duhet të vendosë disa rregulla të qarta për përdorimin e kutisë. Pyetjet duhet të jenë të respektueshme, të mos përmendin emra konkretë dhe të mos përdoren për të vënë në siklet shokët apo shoqet. Nëse një pyetje është e papërshtatshme për t'u trajtuar në klasë, mësuesi mund ta riformulojë ose ta trajtojë në mënyrë më të përgjithshme.

Rregullat e sigurisë në diskutim

Përpara fillimit të modulit, mësuesi duhet të ndërtojë së bashku me nxënësit disa rregulla bazë për diskutimin. Këto rregulla krijojnë klimë besimi dhe mbrojnë dinjitetin e secilit. Rregullat mund të përfshijnë:

- dëgjojmë pa ndërprerë;
- nuk qeshim dhe nuk tallim pyetjet e të tjerëve;
- nuk përmendim emra konkretë në situata të ndjeshme;
- flasim me gjuhë të respektueshme;
- kemi të drejtë të mos përgjigjemi;
- kërkojmë ndihmë kur një situatë na shqetëson;
- respektojmë privatësinë e njëri-tjetrit.

Këto rregulla duhet të jenë të dukshme në klasë gjatë zhvillimit të modulit dhe të rikujtohen sa herë që është e nevojshme.

Metodat aktive të të nxënit

Moduli duhet të mbështetet në metoda aktive, sepse edukimi seksual nuk synon vetëm transmetim njohurish, por edhe zhvillim aftësish, qëndrimesh dhe sjelljesh të përgjegjshme. Metodat më të përshtatshme janë:

- diskutimi i drejtuar;
- puna në grupe të vogla;
- analiza e rasteve;
- loja me role;
- shkrimi reflektues;
- hartat e mendimit;
- posterat edukativë;
- demonstrimet praktike;
- ushtrimet për komunikimin asertiv;
- analizimi kritik i mesazheve mediatike.

Në çdo rast, mësuesi duhet të shmangë pyetjet që kërkojnë rrëfim personal. Vëmendja duhet të mbetet te situatat e përgjithshme, te aftësitë dhe te zgjidhjet e sigurta.

5. Bashkëpunimi me prindërit: programi tripalësh

Edukimi seksual në shkollë është më efektiv kur zhvillohet në koherencë me familjen. Për këtë arsye, bashkëpunimi me prindërit është pjesë e domosdoshme e programit tripalësh: shkollë – nxënës – familje. Në shumë komunitete, temat që lidhen me pubertetin, trupin, marrëdhëniet dhe seksualitetin mund të perceptohen si të ndjeshme ose si tabu. Për këtë arsye, shkolla duhet të ndërtojë komunikim të qartë, transparent dhe paraprak me prindërit, në mënyrë që të shmangen keqkuptimet dhe rezistenca.

Takimi paraprak me prindërit

Para fillimit të modulit, shkolla duhet të zhvillojë një takim informues me prindërit. Qëllimi i këtij takimi është prezantimi i kurrikulës, sqarimi i temave që do të trajtohen, shpjegimi i metodologjisë dhe theksimi i rolit mbrojtës e shëndetësor të modulit. Në takim duhet të bëhet e qartë se programi nuk synon të nxisë marrëdhënie seksuale dhe as të zëvendësojë rolin e familjes. Përkundrazi, ai synon të ndihmojë nxënësit të kuptojnë ndryshimet e pubertetit, të kujdesen për higjienën, të respektojnë kufijtë personalë, të dallojnë situata të pasigurta, të kërkojnë ndihmë dhe të marrin informacion të saktë. Në këtë takim, shkolla mund të paraqesë:

- qëllimin e modulit;

- temat kryesore;
- metodat që do të përdoren;
- rolin e mësuesit dhe psikologut shkollor;
- mënyrën si do të trajtohen pyetjet e nxënësve;
- parimet e privatësisë dhe sigurisë;
- mënyrën si prindërit mund ta mbështesin fëmijën në shtëpi.

Sqarimi i keqkuptimeve

Një nga detyrat më të rëndësishme të shkollës është të sqarojë se ky modul nuk është "edukim për marrëdhënie seksuale", por edukim për sigurinë, shëndetin, respektin dhe përgjegjësinë. Ky dallim është thelbësor për të shmangur keqinterpretimet. Për moshën 12–13 vjeç, fokusi i modulit është te:

- njohja e trupit dhe ndryshimeve gjatë pubertetit;
- higjiena personale;
- siguria emocionale dhe fizike;
- kufijtë personalë;
- pëlqimi në kuptimin e respektimit të hapësirës dhe dëshirës së tjetrit;
- komunikimi me të rritur të besuar;
- siguria online;
- respekti për veten dhe të tjerët.

Në këtë mënyrë, prindërit kuptojnë se programi nuk është kundër vlerave familjare, por në mbështetje të mbrojtjes dhe mirëqenies së fëmijës.

Fletëpalosje për prindërit

Shkolla mund të përgatisë dhe shpërndajë një fletëpalosje me titull: "Si të bisedoni me fëmijën tuaj për pubertetin" Kjo fletëpalosje mund të përmbajë udhëzime të thjeshta, praktike dhe të kuptueshme për prindërit. Qëllimi është t'i ndihmojë ata të hapin komunikimin me fëmijën në mënyrë të qetë, pa turpërim dhe pa frikë.

Përmbajtje e sugjeruar për fletëpalosjen

1. Flisni qetë dhe natyrshëm.

Puberteti është pjesë normale e rritjes. Fëmija ka nevojë të dëgjojë se ndryshimet në trup janë të natyrshme dhe se nuk ka arsye për turp.

2. Mos prisni që fëmija të pyesë i pari.

Shumë fëmijë kanë pyetje, por nuk dinë si t'i shprehin. Prindi mund ta hapë bisedën me fjali të thjeshta, si: "Në këtë moshë trupi fillon të ndryshojë. Kur të kesh pyetje, mund të flasim bashkë."

3. Përdorni gjuhë të saktë dhe të thjeshtë.

Shmangni frikësimin, talljen ose përgjigjet e paqarta. Fëmijët kanë nevojë për informacion të qartë dhe të përshtatur me moshën.

4. Dëgjoni pa gjykuar.

Kur fëmija pyet, dëgjojeni deri në fund. Reagimi i parë i prindit përcakton nëse fëmija do të vazhdojë të flasë në të ardhmen.

5. Flisni për higjienën dhe kujdesin për trupin.

Ndihmojeni fëmijën të kuptojë rëndësinë e larjes, përdorimit të produkteve të higjienës, ndërrimit të rrobave dhe kujdesit për trupin gjatë pubertetit.

6. Flisni për kufijtë personalë.

Fëmija duhet të dijë se trupi i tij i përket atij dhe se ka të drejtë të thotë "jo" kur ndihet në siklet apo i pasigurt.

7. Mbani komunikim të vazhdueshëm me shkollën.

Pyetni mësuesin ose psikologun shkollor për temat që trajtohen dhe kërkoni mbështetje kur keni pasiguri.

8. Mos e ktheni bisedën në frikësim.

Qëllimi nuk është ta trembni fëmijën, por ta bëni të ndihet i informuar, i sigurt dhe i mbështetur.

Roli i psikologut shkollor

Në bashkëpunimin me prindërit, psikologu shkollor ka rol të rëndësishëm. Ai mund të ndihmojë në sqarimin e pyetjeve të prindërve, në trajtimin e rasteve të ndjeshme, në mbështetjen e mësuesve dhe në orientimin e nxënësve që kanë nevojë për këshillim më të specializuar. Psikologu mund të marrë pjesë në takimin paraprak me prindërit, të ndihmojë në hartimin e fletëpalosjeve dhe të jetë pikë referimi për çdo shqetësim që lind gjatë zbatimit të modulit.

Koherenca e mesazheve

Që programi të ketë ndikim real, mesazhet që merr nxënësi në shkollë dhe në familje duhet të jenë sa më koherente. Kjo nuk do të thotë që shkolla dhe familja duhet të përdorin të njëjtat fjalë apo të kenë të njëjtin stil komunikimi, por duhet të mbështesin të njëjtat parime themelore:

- fëmija ka të drejtë të informohet;
- puberteti është pjesë normale e rritjes;
- trupi dhe privatësia duhen respektuar;
- kufijtë personalë janë të rëndësishëm;
- pyetjet nuk duhen turpëruar;
- ndihma duhet kërkuar kur ka shqetësim;
- shëndeti dhe siguria janë përparësi.

Kur këto mesazhe përsëriten në shkollë dhe në familje, nxënësi ndihet më i sigurt, më i qartë dhe më i mbështetur.

6. Vlerësimi

Vlerësimi nuk duhet të realizohet përmes notës klasike, e cila mund të shkaktojë stres te nxënësit, por përmes formave alternative dhe formuese, si:

• Dosja e nxënësit: përfshin punime kreative, reflektime personale dhe ese mbi respektin.

• Vetëvlerësimi: realizohet përmes pyetjeve udhëzuese: "Çfarë dija më parë?", "Çfarë mësova?", "Çfarë mbetet ende për t'u sqaruar?"

• Projektet në grup: nxënësit mund të krijojnë një fushatë ndërgjegjësimi kundër bullizmit seksual në mjedisin shkollor.

Shënim për mësuesin:

Ky modul nuk synon vetëm dhënien e informacionit anatomik, i cili shpesh trajtohet në lëndën e Biologjisë, por edhe formimin e karakterit, zhvillimin e vetëdijes personale dhe forcimin e aftësive mbrojtëse të nxënësit. Qëllimi është që një 12-vjeçar të ndihet i sigurt në trupin e tij dhe të jetë i aftë të thotë "Jo" ndaj çdo situate, sjelljeje apo veprimi që e bën të ndihet i pasigurt, i parehatshëm ose i cenuar. Për ta konkretizuar modulin, është zgjedhur një nga temat më të rëndësishme për moshën 12-vjeçare: "Puberteti – udhëtimi drejt ndryshimit". Ky plan ore është ndërtuar sipas strukturës ERR: Evokim – Realizim – Reflektim, duke ruajtur etikën, kujdesin pedagogjik dhe ndjeshmërinë që kërkon trajtimi i kësaj teme.

PLAN ORE MËSIMORE: PUBERTETI DHE NDRYSHIMET E MIA

Tema: Puberteti: Çfarë po ndodh me trupin dhe emocionet e mia?

Rezultatet e të nxënit

Në përfundim të orës mësimore, nxënësi/ja:

1. Identifikon ndryshimet fizike, primare dhe sekondare, që ndodhin gjatë pubertetit te vajzat dhe djemtë.

2. Kupton se puberteti është një proces natyror, gradual dhe i veçantë për çdo individ.
3. Shpreh shqetësime, pyetje ose mendime rreth rritjes në një mjedis të sigurt, mbështetës dhe pa paragjykime.

I. Evokimi – 10 minuta

"Mit apo e vërtetë?"

Metoda: Stuhi mendimesh / Brainstorming

Mësuesi/ja shkruan në tabelë fjalën **"Pubertet"** dhe u kërkon nxënësve të thonë fjalët e para që u vijnë ndërmend lidhur me këtë temë.

Veprimtaria:

Mësuesi/ja shpërndan disa pohime të shkruara në letra, të cilat përmbajnë mite ose të vërteta rreth pubertetit, si për shembull:

- "Puberteti fillon në të njëjtën moshë për të gjithë."
- "Gjatë pubertetit mund të ndihesh më i/e irrituar."
- "Ndryshimet në trup ndodhin gradualisht."
- "Të gjithë fëmijët përjetojnë të njëjtat ndryshime në të njëjtën mënyrë."

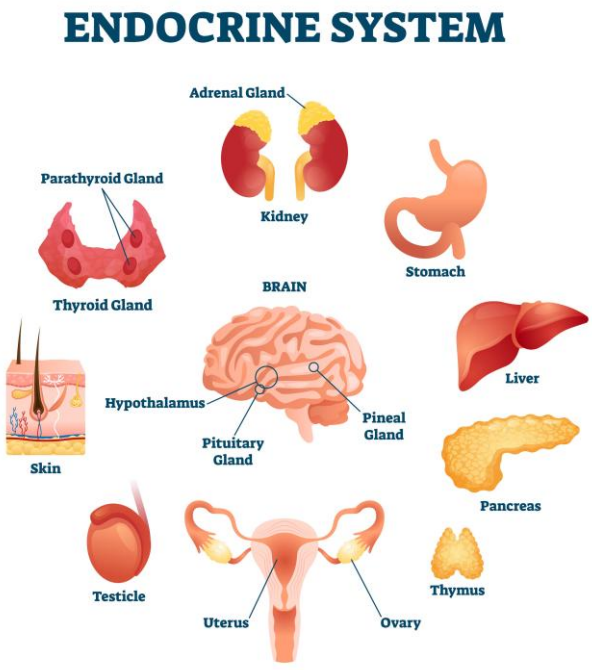
Diskutimi:

Nxënësit i vendosin pohimet në tabelë nën kolonat **"E vërtetë"** ose **"E rreme"**. Më pas, mësuesi/ja udhëheq një diskutim të shkurtër për të sqaruar keqkuptimet dhe për të evidentuar njohuritë paraprake të nxënësve. Kjo veprimtari shërben për të krijuar një atmosferë të hapur, për të ulur tensionin dhe për të nxitur pjesëmarrjen aktive.

II. Realizimi – 25 minuta

"Harta e ndryshimit"

Metoda: Leksion ndërveprues / Punë në grupe të vogla



Shpjegimi kryesor: Puberteti është një proces natyror që ndodh te çdo individ, por jo në të njëjtën kohë dhe jo në të njëjtën mënyrë. Disa nxënës mund t'i përjetojnë ndryshimet më herët, ndërsa të tjerë më vonë. Kjo është normale dhe nuk duhet të bëhet shkak për turp, krahasim apo tallje.

Punë në grupe: Nxënësit ndahen në grupe të vogla. Çdo grup merr një fletë pune me një tabelë të thjeshtë, ku duhet të rendisë ndryshimet që ndodhin gjatë pubertetit.

Ndryshime fizike	Ndryshime emocionale	Kujdesi për veten
Rritja në gjatësi	Ndryshime të humorit	Higjiena personale
Ndryshime në zë	Ndjeshmëri më e madhe	Larja e rregullt
Zhvillimi i trupit	Nevoja për privatësi	Përdorimi i deodorantit
Dalja e qimeve në trup	Shqetësime për pamjen	Biseda me një të rritur të besuar

Udhëzime për mësuesin/en:

Gjatë diskutimit, mësuesi/ja duhet të përdorë gjuhë të qartë, të saktë dhe pa ngarkesë emocionale negative. Duhet shmangur çdo koment që mund të krijojë turp, siklet ose krahasim mes nxënësve. Mësuesi/ja thekson se ndryshimet fizike dhe emocionale janë pjesë e rritjes dhe se çdo nxënës ka ritmin e vet të zhvillimit.

Pyetje udhëzuese për diskutim:

• Pse nuk duhet ta krahasojmë trupin tonë me trupin e të tjerëve?

• Si mund të kujdesemi më mirë për higjienën personale gjatë pubertetit?

• Kujt mund t'i drejtohemi kur kemi pyetje ose shqetësime?

• Pse është e rëndësishme të respektojmë privatësinë e vetes dhe të të tjerëve?

III. REFLEKTIMI – 10 minuta

"Letër vetvetes"

Metoda: Shkrim i lirë / Reflektim personal

Veprimtaria: Nxënësit ftohen të shkruajnë një letër të shkurtër dhe konfidenciale drejtuar vetes së tyre pas dy vitesh. Në këtë letër, ata mund të shprehin mendime, ndjenja, shqetësime, pritshmëri ose këshilla për veten gjatë procesit të rritjes. Si alternativë, nxënësit mund të shkruajnë një pyetje anonime dhe ta vendosin në "Kutinë e Pyetjeve Anonime". Kjo u jep mundësi të shprehin pa frikë paqartësitë ose shqetësimet që mund të kenë lidhur me pubertetin, trupin, emocionet dhe kujdesin për veten.

Mesazhi përmbyllës: Mësuesi/ja përmbledh idenë kryesore të orës, duke theksuar se puberteti nuk është vetëm një proces biologjik, por edhe një hap i rëndësishëm drejt pjekurisë, vetëdijes personale dhe përgjegjësisë për shëndetin fizik, emocional dhe social.

Mjetet e nevojshme

- Fletë tabak për krijimin e "Hartave të ndryshimit".
- "Kutia e Pyetjeve Anonime", e dekoruar në mënyrë miqësore dhe tërheqëse për nxënësit.
- Fletëpalosje informuese mbi higjienën personale gjatë pubertetit.
- Letra të vogla me pohime për veprimtarinë "Mit apo e vërtetë?".
- Markera, ngjitëse dhe materiale ndihmëse për punën në grup.

Këshillë për mësuesin/en

Gjatë zhvillimit të kësaj ore, përdorni gjuhë të saktë, shkencore dhe të përshtatshme për moshën, si: "organet riprodhuese", "hormonet", "ndryshimet fizike", "ndryshimet emocionale" dhe "higjiena personale". Përdorimi i terminologjisë së saktë ndihmon në shmangien e keqkuptimeve, ul të qeshurat nga sikleti dhe krijon një atmosferë serioziteti, respekti dhe sigurie. Nëse nxënësit bëjnë shaka ose reagojnë me të qeshura, mësuesi/ja duhet ta rikthejë me qetësi vëmendjen te fakti se kjo temë lidhet me shkencën, shëndetin dhe aftësinë për të kuptuar më mirë veten. Reagimet e nxënësve nuk duhen ndëshkuar menjëherë, por duhet të menaxhohen me maturi, duke i orientuar ata drejt një komunikimi të përgjegjshëm dhe respektues.

Tematika: Zhvillimi njerëzor dhe imazhi mbi trupin

Kjo tematikë synon që nxënësi/ja i/e moshës 12-vjeçare jo vetëm të kuptojë **pse** ndodhin ndryshimet në trupin dhe emocionet e tij/saj, por edhe të zhvillojë aftësi për t'u mbrojtur nga presionet e jashtme që përpiqen të diktojnë se si **"duhet"** të duket trupi. Në këtë kuadër, moduli lidh njohuritë biologjike mbi pubertetin me perceptimin social për trupin dhe imazhin personal. Ai synon të ndihmojë nxënësit të ndërtojnë një qëndrim të shëndetshëm ndaj vetes, të respektojnë ndryshimet individuale dhe të zhvillojnë mendim kritik ndaj stereotipeve, krahasimeve dhe ndikimeve të mediave apo rrjeteve sociale. Nëpërmjet kësaj tematike, nxënësit nxiten të kuptojnë se çdo trup zhvillohet me ritmin e vet dhe se vlera personale nuk përcaktohet nga pamja fizike, por nga respekti për veten, kujdesi për shëndetin, sjellja e përgjegjshme dhe marrëdhëniet e shëndetshme me të tjerët.

1. Puberteti: revolucioni i brendshëm

Puberteti nuk është thjesht rritje fizike; ai përfaqëson kalimin gradual nga fëmijëria drejt pjekurisë riprodhuese, emocionale dhe sociale.

• **Ndryshimet fiziologjike:** Gjatë pubertetit, hormonet, si estrogjeni te vajzat dhe testosteroni te djemtë, nxisin procese të rëndësishme që ndikojnë në zhvillimin e trupit, në emocionet, në energjinë dhe në mënyrën se si individi e përjeton veten.

• **Diferencat individuale:** Është shumë e rëndësishme që nxënësit të kuptojnë se rritja nuk është garë. Disa fëmijë mund të rriten më shpejt, ndërsa të tjerë më ngadalë. Për shembull, dikush mund të rritet disa centimetra brenda një viti, ndërsa një tjetër mund të ketë një ritëm më të ngadaltë zhvillimi. Të dyja rastet janë normale.

2. Imazhi i trupit dhe presioni i medias

Në moshën 12-vjeçare, nxënësit janë veçanërisht të ndjeshëm ndaj asaj që shohin në media, në rrjetet sociale dhe në grupet e bashkëmoshatarëve. Për këtë arsye, është e rëndësishme që ata të mësojnë të dallojnë realitetin nga imazhet e përpunuara ose të idealizuara.

• **Miti i bukurisë:** Mediat dhe rrjetet sociale shpesh promovojnë trupa të modifikuar përmes filtrave, ndriçimit artificial, pozave të zgjedhura dhe programeve të editimit, si Photoshop. Nxënësi/ja duhet të mësojë se jo çdo imazh që sheh përfaqëson jetën reale.

• **Vështrimi kritik:** Nxënësit duhet të nxiten të reflektojnë mbi mënyrën se si industria e bukurisë, moda dhe reklamat shpesh përfitojnë nga pasiguritë e adoleshentëve, duke i bërë ata të ndihen sikur duhet të ndryshojnë pamjen e tyre për t'u pranuar.

• **Rezistenca ndaj presionit të bashkëmoshatarëve:** Nxënësit duhet të zhvillojnë aftësinë për të thënë "jo" ndaj trendeve të dëmshme, si dietat ekstreme, krahasimet e vazhdueshme, përdorimi i produkteve të panevojshme apo ndërhyrjet artificiale, vetëm për t'u ndier të pranuar nga grupi.

3. Çrregullimet e të ngrënit dhe sinjalet e rrezikut

Gjatë pubertetit, oreksi mund të rritet, sepse trupi ka nevojë për më shumë energji për t'u zhvilluar. Megjithatë, frika nga ndryshimet në peshë ose pamje mund të ndikojë negativisht në mënyrën se si një i ri/e re ushqehet dhe e percepton trupin e vet.

• **Anoreksia dhe bulimia:** Nxënësit duhet të njihen, në mënyrë të kujdesshme dhe të përshtatshme për moshën, me disa nga shenjat paralajmëruese të çrregullimeve të të ngrënit, si kufizimi i tepruar i ushqimit, frika e vazhdueshme nga shtimi në peshë, ndjenja e fajit pas ngrënies ose shqetësimi i tepruar për pamjen trupore.

• **Kujdesi për trupin:** Duhet të promovohet ideja se ushqyerja e shëndetshme dhe aktiviteti fizik janë mënyra për t'u kujdesur për shëndetin, energjinë dhe mirëqenien, jo mjete për të arritur një "format" të caktuar trupor apo për t'u përshtatur me pritshmëritë e të tjerëve.

4. Ku të kërkojmë ndihmë?

Harta e mbështetjes

Adoleshentët duhet të dinë se nuk janë vetëm gjatë këtij procesi. Ndryshimet që sjell puberteti mund të ngjallin pyetje, pasiguri ose shqetësime, ndaj është e rëndësishme që ata të dinë ku dhe kujt t'i drejtohen.

• **Në familje:** Nxënësit inkurajohen të flasin me prindërit, kujdestarët ose një të rritur të besuar në familje, pasi ata mund të jenë burim i rëndësishëm mbështetjeje, sigurie dhe këshillimi.

• **Në shkollë:** Nxënësit mund t'i drejtohen mësuesit/es së biologjisë, psikologut/es së shkollës, mjekut/es së shkollës ose një mësuesi/eje të besuar, kur kanë pyetje apo shqetësime lidhur me trupin, emocionet, marrëdhëniet ose mirëqenien e tyre.

• **Në komunitet dhe institucione:** Në raste kur nevojitet ndihmë më e specializuar, nxënësit dhe familjet e tyre mund t'u drejtohen qendrave shëndetësore lokale, shërbimeve psiko-sociale, mjekut të familjes ose linjave të këshillimit për fëmijë dhe adoleshentë.

Aktivitet i sugjeruar: "Analiza e një reklame"

Detyra: Nxënësit zgjedhin një reklamë për produkte bukurie, kujdesi personal ose veshje dhe e analizojnë atë në mënyrë kritike.

Pyetje udhëzuese:

1. A duket personi në reklamë si njerëzit që shohim çdo ditë në jetën reale?
2. Çfarë po përpiqet të na shesë kjo reklamë: produktin apo një ndjesi pasigurie?
3. Si do të ndryshonte ky imazh nëse do të hiqeshin filtrat, ndriçimi artificial ose editimi digjital?
4. Çfarë mesazhi merr një 12-vjeçar nga kjo reklamë për trupin, bukurinë dhe vlerën personale?

Qëndrimi që synohet të zhvillohet

"Trupi im po ndryshon dhe kjo është normale. Unë e vlerësoj trupin tim për atë që mund të bëjë: të vrapojë, të mendojë, të krijojë, të mësojë dhe të më mbajë të shëndetshëm; jo vetëm për mënyrën se si duket në sytë e të tjerëve." Për ta përmbyllur këtë pjesë të modulit në mënyrë praktike, është e domosdoshme që nxënësit të pajisen me një "Hartë të Sigurisë". Ky informacion i ndihmon ata të kuptojnë se ku përfundon informacioni i përgjithshëm dhe ku fillon ndihma profesionale e specializuar. Më poshtë paraqitet tabela përmbledhëse e institucioneve dhe shërbimeve që ofrojnë mbështetje në Shqipëri, e përshtatur për nivelin e kuptueshmërisë së nxënësve të moshës 12-vjeçare.

Harta e mbështetjes: Ku të drejtohemi për ndihmë dhe informacion?

Institucioni / Shërbimi	Çfarë ofron?	Kur duhet t'i drejtohemi?
Psikologu/ja i/e shkollës	Një mjedis të sigurt dhe konfidencial për të folur për emocionet, ankthin që lidhet me rritjen, pasiguritë personale, marrëdhëniet me bashkëmoshatarët ose bullizmin.	Kur ndihesh i/e pasigurt për veten, ke frikë nga ndryshimet që po ndodhin në trupin tënd, përjeton ankth ose shqetësohesh për imazhin e trupit.
Mjeku/ja i/e shkollës / Qendra shëndetësore	Kontroll fizik, këshillim shëndetësor dhe informacion të saktë shkencor mbi zhvillimin gjatë pubertetit.	Kur ke pyetje për shëndetin fizik, zhvillimin e trupit, ciklin menstrual, higjienën personale ose problemet që lidhen me ushqyerjen.
Linja Kombëtare për Fëmijë-ALO 116 111	Shërbim këshillim falas, anonim dhe mbështetës për fëmijët dhe adoleshentët përmes telefonit.	Kur ke nevojë të flasësh me dikë pa u identifikuar, kur ndihesh i/e frikësuar, i/e rrezikuar, i/e abuzuar ose kur nuk di kujt t'i drejtohesh.
ISHP-Instituti i Shëndetit Publik	Materiale informuese, broshura, udhëzime dhe fushata ndërgjegjësuese mbi shëndetin, higjienën, zhvillimin dhe parandalimin e sëmundjeve.	Kur kërkon materiale të besueshme, të certifikuara dhe të bazuara në fakte shkencore, jo në mite apo informacione të pasigurta nga interneti.
Qendrat Miqësore për adoleshentët	Shërbime mjekësore, këshillim psiko-social dhe mbështetje të posaçme për adoleshentët.	Kur ke nevojë për këshillim më specifik, vizitë mjekësore ose mbështetje jashtë mjedisit të shkollës.

Këshilla për nxënësin: Si të kërkojmë ndihmë?

1. **Identifiko një "të rritur të besuar":** Ky mund të jetë një prind, kujdestar, mësues/e kujdestar/e, një i afërm i afërt, psikologu/ja i/e shkollës, infermieri/ja ose mjeku/ja i/e shkollës.
2. **Ji i/e drejtpërdrejtë:** Kur diçka të shqetëson, përpiqu ta shprehësh qartë. Për shembull: **"Kam vënë re këtë ndryshim dhe nuk jam i/e sigurt nëse është normal. A mund të flasim?"**

3. **Trego kujdes me informacionin në internet:** Jo çdo faqe në Instagram, TikTok apo platforma të tjera sociale jep informacion të saktë. Për çështje që lidhen me trupin, shëndetin, emocionet dhe sigurinë personale, është më mirë të përdoren burime zyrtare dhe të besueshme, si: Organizata Botërore e Shëndetësisë, UNICEF-i, Ministria e Shëndetësisë dhe institucionet shëndetësore vendore.
4. **Kupto rëndësinë e konfidencialitetit:** Mjekët, psikologët dhe profesionistët e tjerë kanë detyrimin të ruajnë privatësinë e bisedës me ty. Megjithatë, nëse jeta, shëndeti ose siguria jote është në rrezik, ata kanë përgjegjësi të kërkojnë ndihmë të mëtejshme për të të mbrojtur.

Mbyllja e modulit

Ky modul përmbyllet duke u shpjeguar nxënësve se rritja është një proces që kërkon njohuri, kujdes, komunikim dhe mbështetje. Shkolla nuk ofron vetëm informacion teorik, por edhe një rrjet sigurie ku nxënësit mund të kërkojnë ndihmë, këshillim dhe orientim. Duke njohur institucionet, shërbimet dhe personat mbështetës, nxënësi/ja kalon nga një rol pasiv, ku pret vetëm të informohet, në një rol aktiv, ku di të kërkojë ndihmë, të mbrojë veten dhe të kujdeset për shëndetin fizik, emocional dhe social.

Detyrë përmbledhëse: Shkruani në një fletë të vogël numrin **ALO 116 111** dhe mbajeni në portofol, në çantë ose në një vend të sigurt ku mund ta gjeni lehtë. Ky numër mund të jetë një mjet i rëndësishëm ndihme dhe orientimi për çdo fëmijë ose adoleshent që ka nevojë të flasë, të këshillohet apo të kërkojë mbështetje.

RN 1: Vlerat personale dhe universale

Fokusi: Ndërtimi i busullës së brendshme morale para hyrjes në adoleshencë.

Përmbajtja

• **Çfarë janë vlerat?** Vlerat janë parimet dhe bindjet që na ndihmojnë të kuptojmë se çfarë është e rëndësishme për ne dhe si duhet të sillemi me veten dhe me të tjerët. Ato janë një lloj **"pasurie e brendshme"** që ndikon në mënyrën se si mendojmë, zgjedhim dhe veprojmë. Shembuj të vlerave janë: ndershmëria, respekti, përgjegjësia, mirësia, drejtësia, kujdesi dhe vetëkontrolli.

• **Rrjeti i ndikimit:** Vlerat tona formohen gradualisht nga mjedisi ku rritemi dhe nga përvojat që përjetojmë. Familja, shkolla, kultura, feja, komuniteti, media dhe bashkëmoshatarët ndikojnë në bindjet tona dhe në mënyrën se si e shohim veten, trupin, marrëdhëniet dhe përgjegjësitë tona.

• **Vlerat universale:** Përveç vlerave personale, ekzistojnë edhe vlera që i bashkojnë të gjithë njerëzit, pavarësisht dallimeve. Të tilla janë: dinjiteti njerëzor, barazia, respekti për të drejtat e njeriut, mosdiskriminimi, solidariteti dhe përgjegjësia ndaj të tjerëve. Këto vlera na ndihmojnë të ndërtojmë marrëdhënie të shëndetshme dhe të respektojmë kufijtë, ndjenjat dhe zgjedhjet e çdo personi.

RN 2: Vendimmarrja dhe emocionet

Fokusi: Fuqizimi i nxënësit/es për të marrë vendime të sigurta, për të menaxhuar emocionet dhe për të thënë "Jo" kur ndihet i/e pasigurt, i/e parehatshëm/me ose nën presion.

Përmbajtja

• **Komunikimi efektiv:** Nxënësit mësojnë si të shprehin mendimet, ndjenjat dhe kufijtë e tyre në mënyrë të qartë, të qetë dhe të respektueshme. Ata duhet të kuptojnë se kanë të drejtë të thonë "Jo", të kërkojnë hapësirë, të mos pranojnë një sjellje që i bën të ndihen keq dhe të kërkojnë ndihmë nga një i rritur i besuar.

Shembuj shprehjesh të dobishme:

"Nuk ndihem mirë me këtë."

"Nuk dua ta bëj."

"Të lutem, ndalo."

"Kam nevojë të flas me dikë të rritur."

• **Presioni i grupit:** Nxënësit ndihmohen të dallojnë ndryshimin midis asaj që duan vërtet dhe asaj që u kërkohet nga shokët, grupi, rrjetet sociale ose media. Ata duhet të kuptojnë se pranimi në një grup nuk duhet të kushtëzohet nga veprime që cenojnë dinjitetin, sigurinë, trupin ose vlerat personale.

• **Ambivalenca dhe ndjenjat e përziera:** Gjatë rritjes, nxënësit mund të përjetojnë ndjenja të përziera, si dëshira për t'u pëlqyer, frika nga refuzimi, kurioziteti, pasiguria ose turpi. Është e rëndësishme të kuptojnë se këto ndjenja janë normale, por vendimet duhet të merren duke u bazuar te siguria, respekti për veten dhe vlerat personale.

- **Veprimtaria: "Semafori i Vendimeve"**

Qëllimi i veprimtarisë: Të ndihmojë nxënësit të analizojnë situata të ndryshme dhe të kuptojnë nëse një vendim është i sigurt, kërkon kujdes apo paraqet rrezik.

Udhëzime për zhvillimin e veprimtarisë: Mësuesi/ja paraqet disa situata të përshtatura për moshën. Nxënësit i vendosin ato në njërën nga tri kategoritë e semaforit:

E gjelbër – Vendim i sigurt

Këto janë situata ku nxënësi/ja ndihet i/e respektuar, i/e qetë dhe i/e sigurt.

Shembuj:

• Të flasësh me një të rritur të besuar për një shqetësim.

• Të thuash "jo" kur nuk dëshiron të bësh diçka.

• Të kërkosh sqarim kur nuk kupton një ndryshim në trupin tënd.

• Të respektosh privatësinë e vetes dhe të të tjerëve.

E verdhë – Kujdes / Presion

Këto janë situata ku nxënësi/ja duhet të ndalet, të mendojë dhe të kërkojë këshillë para se të veprojë.

Shembuj:

• Shokët të nxisin të bësh diçka vetëm që të mos të të quajnë "frikacak/e".

• Dikush të kërkon të mbash një sekret që të bën të ndihesh keq.

• Ndihesh i/e detyruar të ndryshosh pamjen për t'u pranuar nga grupi.

• Një informacion në internet të bën të ndihesh i/e pasigurt për trupin tënd.

E kuqe – Rrezik / Abuzim

Këto janë situata ku nxënësi/ja duhet të largohet, të thotë "Jo" dhe të kërkojë menjëherë ndihmë nga një i rritur i besuar.

Shembuj:

• Dikush nuk respekton kufijtë e tu personalë.

• Dikush të kërcënon, të frikëson ose të detyron të bësh diçka.

• Dikush të prek në mënyrë të papërshtatshme ose të bën të ndihesh i/e cenuar.

• Dikush të kërkon të mos tregosh një situatë që të ka bërë të ndihesh i/e pasigurt.

Qëndrimi që synohet të zhvillohet

Nxënësi/ja duhet të kuptojë se emocionet janë sinjale të rëndësishme. Kur një situatë shkakton frikë, siklet, pasiguri ose presion, është e drejtë të ndalet, të reflektojë dhe të kërkojë ndihmë.

RN 3: Marrëdhëniet dhe stili i jetesës

Fokusi: Të ndihmohen nxënësit të dallojnë marrëdhëniet e shëndetshme nga ato të dëmshme ose abuzive, si dhe të kuptojnë rëndësinë e respektit, komunikimit dhe sigurisë personale.

Përmbajtja

• **Marrëdhënie të shëndetshme:** Marrëdhëniet e shëndetshme, qofshin miqësore, familjare apo në të ardhmen edhe romantike, bazohen te besimi, respekti reciprok, komunikimi i hapur, sinqeriteti, integriteti dhe mbështetja. Në një marrëdhënie të shëndetshme, askush nuk ndihet i detyruar, i frikësuar, i kontrolluar apo i nënvlerësuar.

• **Dallimi mes miqësisë, pëlqimit dhe dashurisë:** Nxënësit duhet të kuptojnë se miqësia, pëlqimi dhe dashuria janë ndjenja të ndryshme, por të gjitha duhet të kenë në themel respektin. Të pëlqesh dikë nuk do të thotë të kesh të drejtë ta kontrollosh, ta presionosh ose ta bësh të ndihet në faj. Dashuria dhe miqësia nuk duhet të shkaktojnë frikë, turp apo humbje të lirisë personale.

• **Shenjat paralajmëruese – "Red flags":** Nxënësit mësojnë të njohin sjelljet që tregojnë se një marrëdhënie mund të jetë e pashëndetshme ose e rrezikshme. Të tilla janë: xhelozia e tepërt, kontrolli, kërcënimet, tallja, gjuha degraduese, izolimi nga shokët ose familja, presioni për të bërë gjëra të padëshiruara dhe çdo formë dhune fizike, emocionale apo verbale.

• **Plani i sigurisë:** Nxënësit duhet të dinë se, nëse ndihen të kërcënuar, të frikësuar, të cenuar ose të kontrolluar, duhet të kërkojnë ndihmë. Ata mund t'u drejtohen prindërve, kujdestarëve, psikologut/es së shkollës, mësuesit/es kujdestar/e, mjekut/es së shkollës ose linjave të ndihmës për fëmijë dhe adoleshentë.

Veprimtaria: "Analisti i marrëdhënieve"

Qëllimi i veprimtarisë: Të ndihmojë nxënësit të analizojnë sjellje të ndryshme në marrëdhënie, të dallojnë stereotipet gjinore dhe të mësojnë si të reagojnë ndaj shakave poshtëruese, përjashtimit ose diskriminimit.

Udhëzime për zhvillimin e veprimtarisë: Mësuesi/ja paraqet disa situata të shkurtra. Nxënësit diskutojnë në grupe dhe vendosin nëse situata përfaqëson një marrëdhënie të shëndetshme, një sjellje të papërshtatshme apo një shenjë rreziku.

Shembuj situatash për analizë:

• Një shok tallet me pamjen e një nxënësi tjetër dhe të tjerët qeshin.

• Një shoqe të thotë: "Nëse je shoqja ime, duhet të bësh gjithçka që them unë."

• Një grup nxënësish nuk pranon dikë në lojë për shkak të gjinisë ose pamjes.

• Një shok të mbështet kur të tjerët të vënë në siklet.

• Dikush të kërkon të mbash një sekret që të bën të ndihesh i/e frikësuar.

Pyetje për diskutim:

Cila sjellje tregon respekt dhe mbështetje?

Cila sjellje është kontrolluese ose poshtëruese?

Si mund të reagojmë kur dëgjojmë shaka fyese ose diskriminuese?

Kujt mund t'i drejtohemi nëse një marrëdhënie na bën të ndihemi të pasigurt?

Diskutim reflektues

Çfarë do të thotë të jesh një partner/e mbështetës/e në të ardhmen?

Nxënësit udhëhiqen të kuptojnë se një partner/e mbështetës/e është dikush që respekton kufijtë, dëgjon pa gjykuar, nuk ushtron presion, nuk kontrollon dhe nuk përdor fjalë apo sjellje që lëndojnë. Ky diskutim duhet të zhvillohet me kujdes, në mënyrë të përshtatshme për moshën, duke e lidhur konceptin e partneritetit me vlerat e respektit, barazisë, përgjegjësisë dhe sigurisë personale.

RN 4: Puberteti dhe imazhi mbi trupin

Fokusi: Pranimi i vetes dhe ndërtimi i një marrëdhënieje të shëndetshme me trupin, në një mjedis ku nxënësit përballen çdo ditë me filtra, krahasime, reklama dhe ndikime nga media sociale.

Përmbajtja

• **Biologjia e pubertetit:** Puberteti është një proces natyror zhvillimi, gjatë të cilit trupi ndryshon gradualisht drejt pjekurisë fizike, emocionale dhe riprodhuese. Këto ndryshime ndikohen nga hormonet dhe mund të shfaqen në kohë, ritme dhe mënyra të ndryshme te secili individ. Nxënësit duhet të kuptojnë se ndryshimet gjatë pubertetit janë normale dhe se rritja nuk duhet parë si garë apo si arsye për krahasim.

• **Imazhi i trupit dhe media:** Nxënësit mësojnë të dallojnë trupin real nga imazhi i përpunuar mediatik. Reklamat, rrjetet sociale dhe fotografitë e modifikuara shpesh krijojnë standarde të paarritshme bukurie. Filtrat, ndriçimi, pozat, këndet e fotografimit dhe programet e editimit mund ta ndryshojnë shumë pamjen reale të një personi. Për këtë arsye, nxënësit duhet të zhvillojnë mendim kritik ndaj "bukurisë artificiale" që paraqitet në media dhe të kuptojnë se vlera e njeriut nuk përcaktohet nga pamja fizike.

• **Çrregullimet e të ngrënit dhe dietat e rrezikshme:** Pasiguria emocionale, krahasimi me të tjerët dhe presioni për të pasur një trup "ideal" mund të çojnë në sjellje të dëmshme, si kufizimi i ushqimit, dietat ekstreme, ndjenja e fajit pas ngrënies, ushtrimet e tepruara ose shqetësimi i vazhdueshëm për peshën. Nxënësit duhet të kuptojnë se ushqyerja dhe aktiviteti fizik janë mënyra për t'u kujdesur për shëndetin, energjinë dhe mirëqenien, jo mjete për të ndëshkuar trupin apo për t'u përshtatur me standarde të jashtme.

• **Kujdesi për trupin dhe higjiena personale:** Gjatë pubertetit, kujdesi për trupin bëhet më i rëndësishëm. Nxënësit duhet të njihen me praktika të thjeshta të higjienës personale, si larja e rregullt, ndërrimi i rrobave, kujdesi për lëkurën, përdorimi i deodorantit kur është i nevojshëm, kujdesi gjatë ciklit menstrual dhe ruajtja e pastërtisë së përgjithshme. Këto praktika nuk lidhen me turpin, por me shëndetin, mirëqenien dhe respektin për veten.

Veprimtaria: "Realiteti vs. filtri"

Qëllimi i veprimtarisë: Të ndihmojë nxënësit të analizojnë mesazhet që marrin nga media dhe rrjetet sociale, të kuptojnë ndikimin e filtrave dhe modifikimeve digjitale, si dhe të zhvillojnë një qëndrim kritik ndaj standardeve artificiale të bukurisë.

Udhëzime për zhvillimin e veprimtarisë: Mësuesi/ja paraqet disa imazhe, reklama ose postera të përshtatshëm për moshën, ku vërehet përdorimi i filtrave, editimit digjital ose paraqitjes së idealizuar të trupit. Nxënësit punojnë në grupe të vogla dhe analizojnë mesazhin që përcjell secili material.

Pyetje udhëzuese për diskutim:

- Çfarë mesazhi jep ky imazh për trupin, bukurinë ose suksesin?
- A duket ky imazh si jeta reale apo si një pamje e përpunuar?
- Cilat elemente mund të jenë ndryshuar: ngjyra, lëkura, forma e trupit, ndriçimi apo sfondi?
- Si mund të ndikojë ky mesazh te vetëbesimi i një 12-vjeçari?
- Çfarë mund t'i themi vetes kur ndihemi të pasigurt nga krahasimet në rrjete sociale?
- Si mund ta përdorim median në mënyrë më të shëndetshme dhe më kritike?

Kujdesi dhe kërkimi i ndihmës: Nxënësit duhet të kuptojnë se kujdesi për trupin nuk lidhet vetëm me pamjen e jashtme, por me shëndetin fizik, mirëqenien emocionale dhe sigurinë personale. Nëse ata ndihen të shqetësuar për ndryshimet në trup, për peshën, për emocionet, për marrëdhëniet me të tjerët ose për presionin nga media dhe bashkëmoshatarët, duhet të flasin me një të rritur të besuar. Personat ku mund të drejtohen janë: prindërit, kujdestarët, psikologu/ja i/e shkollës, mësuesi/ja kujdestar/e, mjeku/ja i/e shkollës ose një i afërm i besuar. Të kërkosh ndihmë nuk është shenjë dobësie. Është një mënyrë e përgjegjshme për të mbrojtur veten dhe për të marrë informacion të saktë.

Përmbledhje për mësuesin/en

Kriteri	Përshkrimi
Gjuha	Duhet të jetë shkencore, e qartë, e drejtpërdrejtë dhe e përshtatshme për moshën. Tema duhet trajtuar pa tabu, por gjithmonë me etikë, ndjeshmëri dhe respekt për dinjitetin e nxënësve.
Mjedisi	Duhet të krijohet një **mjedis i sigurt** (*safe space*), ku nxënësit ndihen të lirë të pyesin, të reflektojnë dhe të shprehin shqetësimet e tyre pa frikë nga tallja apo paragjykimi. **Kutia e Pyetjeve Anonime** duhet të jetë pjesë e domosdoshme e modulit.
Qëllimi	Qëllimi nuk është vetëm dhënia e informacionit biologjik mbi pubertetin dhe

final	zhvillimin trupor, por edhe formimi i karakterit, forcimi i vetëbesimit, zhvillimi i përgjegjësisë personale dhe edukimi për marrëdhënie të shëndetshme.

Mesazhi kyç: Edukimi seksual është aftësi për jetën, sepse i mëson nxënësit të respektojnë veten dhe të tjerët, të njohin e të mbrojnë kufijtë e tyre personalë, të kërkojnë ndihmë kur kanë nevojë dhe të jetojnë shëndetshëm në një trup që po ndryshon.

Veprimtaria finale: Panairi i shëndetit dhe mirëqenies

1. Qëllimi i veprimtarisë: Kjo veprimtari synon të sintetizojë të gjitha njohuritë dhe aftësitë e fituara gjatë modulit, si: puberteti, imazhi i trupit, ndikimi i medias, higjiena personale, siguria dhe kërkimi i ndihmës. Qëllimi është që nxënësit t'i kthejnë këto njohuri në një produkt konkret, të dobishëm jo vetëm për veten e tyre, por edhe për bashkëmoshatarët dhe komunitetin shkollor.

2. Organizimi i veprimtarisë

Punë në grupe

Klasa ndahet në katër grupe tematike. Çdo grup ka për detyrë të krijojë një "stacion informacioni" për një nga temat kryesore të modulit.

Grupi 1: "Detektivët e medias"

Nxënësit krijojnë një poster informues me shembuj të imazheve "para dhe pas" editimit digjital, duke shpjeguar se si media, filtrat, ndriçimi, pozat dhe programet e përpunimit grafik mund ta transformojnë realitetin.

Qëllimi: Të zhvillohet mendimi kritik ndaj imazheve të idealizuara dhe standardeve artificiale të bukurisë.

Grupi 2: "Udhërrëfyesi i pubertetit"

Nxënësit krijojnë një broshurë të thjeshtë, të qartë dhe të përshtatshme për moshën, me këshilla praktike për higjienën personale, menaxhimin e emocioneve dhe kujdesin për trupin gjatë pubertetit.

Qëllimi: Të ofrohet informacion praktik, i saktë dhe i dobishëm për ndryshimet që ndodhin gjatë rritjes.

Grupi 3: "Harta e sigurisë"

Nxënësit ndërtojnë një maket, poster ose hartë vizuale me personat, institucionet dhe shërbimet ku mund të kërkohet ndihmë, si: prindërit, mësuesi/ja kujdestar/e, psikologu/ja i/e shkollës, mjeku/ja i/e shkollës, qendrat shëndetësore dhe **ALO 116 111.** Ata përfshijnë edhe hapat praktikë që mund të ndjekë një nxënës kur ka nevojë për ndihmë.

Qëllimi: Të forcohet siguria personale dhe aftësia për të kërkuar ndihmë në kohën e duhur.

Grupi 4: "Mitet vs. faktet"

Nxënësit përgatisin një lojë me pyetje-përgjigje, në formën e një kuizi, për të sfiduar mitet, paragjykimet dhe tabutë që lidhen me pubertetin, trupin, emocionet, higjienën dhe marrëdhëniet e shëndetshme. Loja mund të organizohet në stilin "Kush do të bëhet milioner?", me alternativa përgjigjesh dhe shpjegime të shkurtra pas çdo pyetjeje.

Qëllimi: Të korrigjohen keqkuptimet dhe të përforcohen njohuritë përmes lojës dhe pjesëmarrjes aktive.

4. Zhvillimi i veprimtarisë (Hapat)

Hapi I: Përgatitja

Nxënësit punojnë në klasë, në grupe, duke përdorur materiale ricikluese, kartonë, fletë tabak, ngjyra, markera, ngjitëse dhe mjete digjitale, nëse janë të disponueshme. Mësuesi/ja luan rolin e mentorit/es, duke udhëzuar grupet, duke ndihmuar në organizimin e ideve dhe duke u siguruar që informacioni i përdorur është i saktë, shkencor, etik dhe i përshtatshëm për moshën.

Hapi II: Prezantimi "Stop & Talk"

Në mjediset e klasës, bibliotekës ose korridorit të shkollës, grupet vendosin stacionet e tyre të informacionit dhe prezantojnë punimet. Nxënësit e grupeve të tjera qarkullojnë nga një stacion në tjetrin, dëgjojnë shpjegimet, bëjnë pyetje dhe japin komente, sikur të ishin **"vizitorë të panairit"**. Kjo formë prezantimi nxit komunikimin, bashkëpunimin, vetëbesimin dhe përdorimin e gjuhës së saktë e të respektueshme.

Hapi III: "Kutia e mesazheve pozitive"

Në fund të prezantimeve, çdo nxënës shkruan një mesazh inkurajues për një bashkëmoshatar dhe e vendos në një kuti të përbashkët. **Shembuj mesazhesh:**

- "Ti je i/e mjaftueshëm/me ashtu siç je."
- "Ndryshimi është pjesë e rritjes."
- "Trupi yt meriton kujdes dhe respekt."
- "Mos u krahaso me filtra; vlera jote është reale."
- "Të kërkosh ndihmë është guxim."

Mësuesi/ja mund të lexojë disa prej mesazheve në mënyrë anonime, duke e mbyllur veprimtarinë me një atmosferë pozitive dhe mbështetëse.

Pse funksionon kjo veprimtari?

Fuqizimi i nxënësve: Nxënësit nuk mbeten vetëm marrës të informacionit, por bëhen krijues, prezantues dhe shpërndarës të njohurive të sakta.

Normalizimi i temës: Duke folur hapur, me gjuhë shkencore dhe respektuese, tema të cilat shpesh shoqërohen me siklet ose tabu bëhen më të kuptueshme dhe më të pranueshme.

Produkt konkret për shkollën: Materialet e krijuara nga nxënësit mund të ruhen dhe të përdoren edhe me klasa të tjera, duke e kthyer modulin në një praktikë të qëndrueshme dhe të dobishme për komunitetin shkollor.

Vlerësimi i veprimtarisë

Mësuesi/ja vlerëson jo vetëm produktin përfundimtar, por mbi të gjitha procesin e punës dhe aftësitë e zhvilluara gjatë veprimtarisë.

Vlerësimi duhet të përqendrohet te:

- bashkëpunimi në grup;
- përdorimi i informacionit të saktë dhe të besueshëm;
- etika e komunikimit;
- respekti për mendimet dhe ndjeshmëritë e të tjerëve;
- aftësia për të shpjeguar qartë mesazhin;
- mendimi kritik ndaj mediave, stereotipeve dhe presionit të grupit;
- kreativiteti dhe përshtatja e produktit me moshën e nxënësve.

Për ta bërë këtë modul të matshëm, profesional dhe të qëndrueshëm, Rubrika e Vlerësimit duhet të fokusohet jo vetëm në njohuritë teorike, por sidomos në ndryshimin e qëndrimeve dhe në zhvillimin e aftësive praktike, si komunikimi, bashkëpunimi, mendimi kritik dhe kërkimi i ndihmës. Më poshtë paraqitet një model rubrike që mund të përdoret nga mësuesi/ja për vlerësimin e punës së nxënësve gjatë modulit dhe në veprimtarinë finale.

Rubrika e vlerësimit të modulit

Kriteret e vlerësimit	Niveli 1 Dobët	Niveli 2 Mjaftueshëm	Niveli 3 Mirë	Niveli 4- Shkëlqyeshëm
Njohuritë mbi pubertetin	Ka vështirësi në identifikimin e ndryshimeve bazë që ndodhin gjatë rritjes.	Identifikon disa ndryshime fizike, por nuk e kupton plotësisht rolin e hormoneve dhe natyrën graduale të procesit.	Shpjegon saktë proceset biologjike të pubertetit, ndryshimet fizike dhe emocionale, si dhe dallimet individuale në zhvillim.	Analizon pubertetin si një proces natyror, unik dhe gradual për çdo individ, duke e lidhur me shëndetin, vetëkujdesin dhe përgjegjësinë personale.
Mendimi kritik ndaj	Pranon mesazhet e medias pa i vënë	Vëren se imazhet në	Identifikon dallimet midis jetës	Argumenton qartë ndikimin e industrisë së

medias	në dyshim dhe ndikohet lehtësisht nga imazhet e idealizuara.	media duken të përsosura, por ka vështirësi të identifikojë manipulimin, filtrat ose editimin digjital.	reale dhe imazheve të modifikuara përmes filtrave, ndriçimit, pozave ose programeve të editimit.	bukurisë dhe mediave sociale në vetëbesimin e adoleshentëve, duke propozuar mënyra për t'u mbrojtur nga krahasimet e dëmshme.
Komunikimi dhe kërkimi i ndihmës	Nuk di ku të drejtohet për ndihmë ose ndien turp të flasë për shqetësimet që lidhen me trupin, emocionet apo sigurinë personale.	Njeh vetëm një burim ndihme, si prindërit ose mësuesi/ja, por heziton të komunikojë qartë shqetësimin e tij/saj.	Liston burime të besueshme ndihme, si prindërit, psikologu/ja i/e shkollës, mjeku/ja i/e shkollës dhe **ALO 116 111**, dhe shprehet në mënyrë të qartë.	Demonstron aftësi për të kërkuar ndihmë në mënyrë të sigurt, konfidenciale dhe të përgjegjshme, duke zgjedhur burimin e duhur sipas situatës.
Imazhi i trupit dhe empatia	Shfaq paragjykime, komente lënduese ose shaka të papërshtatshme për trupin, pamjen apo ndryshimet e të tjerëve.	Tregon pranim minimal të diversitetit trupor, por ka ende nevojë për mbështetje në përdorimin e gjuhës respektuese.	Shpreh qëndrim pozitiv ndaj trupit të vet dhe respekton ndryshimet, ritmin e zhvillimit dhe pamjen e të tjerëve.	Promovon në mënyrë aktive pranimin e diversitetit trupor, kundërshton bullizmin dhe përdor gjuhë mbështetëse e respektuese ndaj bashkëmoshatarëve.
Bashkëpunimi në veprimtari	Nuk kontribuon në punën e grupit, shmang përgjegjësitë ose pengon procesin e bashkëpunimit.	Merr pjesë në grup, por kryesisht kur i kërkohet nga mësuesi/ja ose nga shokët e grupit.	Bashkëpunon mirë, respekton rolet në grup dhe sjell ide kreative në produktin final, si poster, broshurë, kuiz ose hartë sigurie.	Merr rol udhëheqës pozitiv, nxit pjesëmarrjen e të tjerëve, ndihmon në zgjidhjen e problemeve dhe prezanton produktin me qartësi e vetëbesim.

Mënyra e pikëzimit

Sugjerim për interpretimin e rezultateve

Çdo kriter i rubrikës mund të vlerësohet me 1 deri në 4 pikë, sipas nivelit të arritur nga nxënësi/ja. Në total, nxënësi/ja mund të marrë nga 5 deri në 20 pikë, në varësi të ecurisë së tij/saj gjatë modulit.

Pikët totale	Niveli i arritjes	Interpretimi
16 - 20 pikë	**Shkëlqyeshëm**	Nxënësi/ja ka fituar njohuri të qëndrueshme, shfaq qëndrime të përgjegjshme dhe demonstron aftësi të mira për komunikim, vetëmbrojtje, mendim kritik dhe kërkim ndihme.
11 - 15 pikë	**Mirë**	Nxënësi/ja ka njohuri të mira, përdor gjuhë të përshtatshme dhe shfaq qëndrime pozitive ndaj trupit, marrëdhënieve dhe sigurisë personale.
6 - 10 pikë	**Mjaftueshëm**	Nxënësi/ja ka fituar disa njohuri bazë, por ka ende nevojë për më shumë inkurajim, sqarime, ushtrime praktike dhe mbështetje nga mësuesi/ja.
0 - 5 pikë ose më pak	**Ka nevojë për mbështetje të shtuar**	Nxënësi/ja ka vështirësi në kuptimin e temave kryesore ose në shfaqjen e qëndrimeve të sigurta e respektuese. Rekomandohet mbështetje e kujdesshme nga mësuesi/ja dhe, kur është e nevojshme, bashkëpunim me psikologun/en e shkollës.

Shënim për mësuesin/en

1. Vlerësimi formativ

Ky modul nuk ka për qëllim vendosjen e një "note në ditar", por ndjekjen e ecurisë së nxënësit/es në zhvillimin e njohurive, qëndrimeve dhe aftësive për jetën.

Mësuesi/ja duhet të vlerësojë më shumë:

• pjesëmarrjen aktive;

• respektin gjatë diskutimeve;

• përdorimin e gjuhës së përshtatshme;

• aftësinë për të dëgjuar të tjerët;

• bashkëpunimin në grup;

• mendimin kritik;

• aftësinë për të kërkuar ndihmë.

Memorizimi i termave biologjikë nuk duhet të jetë elementi kryesor i vlerësimit.

2. Dosja / Portofoli i nxënësit

Sugjerohet që punimet e nxënësve, si letrat reflektuese, posterat, broshurat, pyetësorët, detyrat individuale dhe produktet e punës në grup, të mblidhen në një dosje portofoli. Kjo dosje mund të shërbejë si dëshmi e kompetencave të zhvilluara gjatë modulit, si dhe si mjet reflektimi për nxënësin/en dhe mësuesin/en.

Në portofol mund të përfshihen:

- "Letra vetvetes";
- "Pema ime e vlerave";
- fletët e punës për "Mit apo fakt";
- reflektimet personale;
- produktet e "Panairit të shëndetit dhe mirëqenies";
- vetëvlerësimi në fund të modulit.

3. Vetëvlerësimi i nxënësit

Në fund të modulit, nxënësve mund t'u jepet një pyetësor i shkurtër reflektues, i cili i ndihmon të kuptojnë çfarë kanë mësuar dhe si ka ndryshuar mënyra e tyre e të menduarit.

Pyetje të sugjeruara për vetëvlerësim:

- Çfarë dija para këtij moduli?
- Çfarë mësova gjatë këtij moduli?
- Çfarë më bëri të ndihem më i/e sigurt?
- Çfarë do të bëj ndryshe tani që e përfundova këtë modul?
- Kujt mund t'i drejtohem nëse kam një shqetësim për trupin, emocionet ose sigurinë time?
- Si mund të tregoj më shumë respekt për veten dhe për të tjerët?

Mesazh përmbyllës për mësuesin/en

Vlerësimi në këtë modul duhet të shihet si një proces mbështetës dhe edukues. Qëllimi nuk është të matet vetëm sa informacion ka mbajtur mend nxënësi/ja, por sa më i/e aftë është bërë për të kuptuar veten, për të respektuar të tjerët, për të marrë vendime të sigurta dhe për të kërkuar ndihmë kur ka nevojë.